



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

バサつきがちな鶏胸肉も

余熱で火を通せばしっとりジューシー、

ごはんやビールにピッタリです。

余熱でジューシー よだれ鶏

必要時間



25分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
470 kcal	33.1g	1.7g	25.6g	14.5g	3.5g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

鶏胸肉（300g程度）……………1枚
塩、酒……………各適量
しょうがの薄切り……………4～5枚
白葱の葉の部分……………1～2本
水……………2cup
鶏ガラスープの素……………小さじ1

白葱……………1/2本
にんにく……………1片
しょうが……………10g
刻みピーナッツ……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1/2
豆板醤……………小さじ1
中国山椒……………小さじ1/2
鶏の茹で汁……………大さじ1

ラー油……………小さじ1
香葉……………1株

作り方

- 1 鶏胸肉に塩、酒で下味をつけます。
- 2 鍋に水と①、鶏ガラスープの素を入れ、しょうがの薄切りと白葱の葉をのせて中火で加熱します。
- 3 ②が沸騰すればスイッチを切って5分置き、弱火で5分加熱してそのまま冷めるまで置きます。
- 4 にんにく、しょうがは細かなみじん切り、白葱は粗めのみじん切りにします。
- 5 ボウルにたれの調味料を合わせ、④、刻みピーナッツを合わせます。
- 6 ③の鶏胸肉を1cm厚さのそぎ切り、皮は粗めのみじん切りにします。
- 7 器に⑥の胸肉を盛り、⑤のたれをかけ、お好みでラー油をかけて香葉を添えます。

IH POINT 01 IH POINT 02

POINT 01

IH料理のツツ
IH POINT 01



IHのトッププレートの余熱を利用すると胸肉も柔らかくジューシーでバサつかず、経済的です。

POINT 01



IH POINT 02

IHは弱火でも立ち消えの心配がありません。

鶏胸肉は冷めてから、厚めに切ると肉のジューシーさを感じられます。